МЫ РАЗАМ З ВАМІ

ГАЗЕТА па-лунінецкі

Тыраж 500. Цана вольная. Выходзіць 1 раз у квартал.

Чацвер. 28 сакавіка 2013 г. №1(22)

12 фраз, которые нельзя произносить на работе

Любому сотруднику нужно осознанно выбирать слова и фразы. Кроме всего, эти фразы влияют на карьеру.

«Это нечестно». Ему повысили зарплату, а вам нет. Несправедливость встречается на работе и во всём мире каждый день. Лучше представьте убедительные доказательства человеку или группе людей, которые могут вам помочь.

«Это не моя проблема», **«Это не моя работа»**, **«Мне за это не платят»**. Беззаботное, отрешённое и направленное только на собственные интересы поведение быстро ограничивает продвижение по службе.

«Мне кажется...» Сравните две цитаты: «Мне кажется, что наша компания могла бы быть для вас хорошим партнёром» и «Я уверен, что наша компания будет для вас хорошим партнёром».

«Не за что». Когда кто-то благодарит вас, то вежливым и любезным ответом будет «Пожалуйста».

«Я постараюсь». В этой фразе заложена возможность невыполнения просьбы. В своих разговорах, особенно с руководителями, замените слово «попробую» на слово «сделаю».

«Он придурок», **«Она ленивая»**, **«У меня плохая работа»**. Старайтесь избегать злых оценочных высказываний, которые неизбежно приведут к отрицательной оценке вас самих.

«Но мы ведь это уже делали». Руководители ценят в своих сотрудниках новаторство, творческое мышление и умение разрешать проблемы, а эта фраза сразу показывает, что вы обладаете прямо противоположными качествами.

«Это невозможно», **«Я ничего не могу сделать»**. Ваши слова создают пессимистичный, пассивный и даже безнадёжный образ.

«Вы должны были...», **«Вам следовало...»** С большой долей вероятности подобные слова будут восприняты как желание пристыдить кого-то и свалить на него вину.

«Эй вы, ребята!» Приберегите такое обращение для дружеских неформальных разговоров.

«Может, я и не прав, но...», **«Может быть, это глупо, но...»** Подобные выражения снижают значение того, что за ними следует, и уменьшают доверие к вам.

«Не считаете ли вы?», **«Вам не кажется?»**, **«Так ОК?»** Эти фразы обычно воспринимаются как уклонение от прямого ответа.

Подготовил Николай Ильючик, «ГЛ»

Притянуть удачу поможет причёска

В метафизическом понимании волосы человека являются антеннами, проводящими в голову человека космическую энергию. Длина и цвет волос, а также форма причёски играют в процессе поглощения космических излучений немаловажную роль для каждого знака Зодиака.

Например, энергию водных знаков - Рака, Скорпиона, Рыб - характеризуют прямые, длинные, обладающие сильным блеском волосы. Такие волосы производят впечатление струящейся воды. Волосы воздушных знаков Зодиака - Близнецов, Весов, Водолеев - волнистые и средней длины. Земным знакам - Тельцу, Деве, Козерогу - принадлежат упругие и непослушные волосы. Знакам с огненной энергией - Овну, Льву, Стрельцу - соответствуют волосы с рыжеватым отливом и укороченной длины.

Овен - короткие спортивные стрижки. Наделяют человека способностью пробивать свои проекты и планы, выпутываться из любых жизненных коллизий. Способствуют ускорению темпа жизни, помогают найти свое предназначение.

Телец - причёски средней длины волос. Причёски этого знака стабилизируют материальное положение и самочувствие, делают удачливым владельца в операциях с недвижимостью.

Близнецы - крашеные и химически завитые волосы. Лучше всего энергию этого созвездия проводят пепельные (чуть в голубизну), волнистые волосы средней (до плеч) длины.

Рак - подходит прямое каре. Нормализует отношения со старшим поколением, дают защиту рода, помогают завести семью.

Лев - «львиная грива». Раскрывают творческие способности, делают человека увереннее в себе, добрее, романтичнее. Добавляют в характер жизнерадостности, веселья.

Дева - искусственные волосы, парики, шиньоны создают хорошие условия для привлечения космической энергии. Успех в обучении и коммерции обеспечен!

Весы - пышные, строгие причёски «на один день». Помогают найти компромиссное решение и наладить спокойные отношения с любыми людьми.

Скорпион - волосы прямые и гладкие, короткая стрижка. Дают поддержку и защиту высших сил в экстремальных ситуациях, увеличивают сексуальность обоих полов.

Стрелец - сочетание короткой стрижки с длинными волосами. Обладателю причёски этого знака будет сопутствовать успех в деятельности.



Фотоэтюд Андрея Вышинского, «ГЛ»

Козерог - спрятанные под головной убор (шляпу, платок, бандану) волосы. Способствуют профессиональной карьере и нахождению своего места в жизни.

Рыбы - любого вида косы, где переплетённые между собой пряди волос символизируют слияние разных сил Вселенной. Помогают обрести внутреннюю гармонию и покой.

Подготовила Галина Самуйлик, «ГЛ»

Грып - праўда і міфы

Грып - гэта не жарты. Але шмат хто ігнаруе асноўныя правілы прафілактыкі. Так, нягледзячы на тое, што штогадовыя вакцынацыі супраць грыпу рэкамендуюцца практычна ўсім людзям ва ўзросце ад 6 месяцаў, менш паловы праходзяць вакцынацыю.
Дактары абвяргаюць некаторыя распаўсюджаныя міфы пра вакцыну грыпу.

Міф першы. "Вакцына не працуе". Хаця вакцына супраць грыпу ў параўнанні з іншымі папулярнымі вакцынамі можа не выглядаць эфектыўнай, яна ўсё ж прадухіляе захворванне ў больш як палове выпадкаў.

Міф другі. "Вакцына выклікае грып". Гэта цалкам абсурднае сцвярджэнне. Тыя, хто кажуць, што яны захварэлі пасля вакцынацыі - хутчэй за ўсё заразіліся раней. Альбо атрымалі іншую вірусную інфекцыю, не звязаную з грыпам.

Міф трэці. "Я ніколі не хвараю на грып". Сапраўды, у некаторых інфікаваных могуць не выяўляцца класічныя сімптомы грыпу (кашаль, насмарк, боль у горле, ломка ў целе, галаўны боль, стомленасць), але яны могуць перадаваць вірус іншым, дома альбо на працы.

Падрыхтаваў Мікола Ільючык, "ГЛ"

ISSN 2078-0370

00113>

9 772078 037004

Выданне для вольнага часу. Выдавец - прыватнае прадпрыемства «Інфарм-прагулка»

Дзень, ноч і тыдзень у народнай культуры нашага краю

«Ды будзе святло. І стала святло. І назваў Бог святло днём, а цемру ноччу. І быў вечар, і быў ранак: дзень адзін»
(Быццё, 1:3, 5).

Мы, сапраўды, светлую частку сутак лічым днём, а цёмную - ноччу, і ў залежнасці ад пары года адзначаем меркамі «доўгія» і «кароткія» дні і ночы. У народзе кажуць:

Зімовы дзянёк, што камароў насок.
Летняя ноч - як дзікай казе пераскочыць.
Летні дзень зіму корміць.

Са старажытных часоў дзень і ноч, як, дарэчы, і самі з`явы (святло, цемра), людзям уяўляліся рознымі, процілеглымі:

Дзень - бацька, а ноч - маці.
Дзень выганяе з хаты, ноч - запрашае.

Адкуль паходзяць назвы гэтых дзвюх частак сутак, невядома. Мяркуецца, што недзе аж з індаеўрапейскага перыяду, бо словы «дзень» і «ноч» існуюць не толькі ў славянскіх мовах, але і ў іншых еўрапейскіх. Напрыклад, балгарскае - нощ, украінскае - ніч, нямецкае Nacht і рускае - день, балгарскае - ден, літоўскае - dena і г.д.

Слова «дзень» паступова набыло шматзначнасць: «светлы час сутак», «рабочы час», «час у дарозе» і набыло меру: адлік - адзін дзень, два, тры… і меру дзён тыдня, месяца, года. Намінантай «дзень» замяняем і тэрмін «суткі». Назва слова «суткі», відаць, вынікла з паняццяў «сутык», «суток» - злучэнне, стык чагосьці, як і сутак рэчак, і злучэнне частак дэталяў у прадметах ці механізмах.

Нашы продкі - гэта сяляне, вяскоўцы, і ў штодзённым жыцці ў іх тэрміналогіі аднолькава бытавалі словы «суткі», «дні». Гадзіннікаў не было, таму пачаткам сутак умоўна лічылі час, які абвяшчалі «трэція пеўні». Лічылі, што суткі завяршаюцца пасля часу дзеяння нячыстай сілы, што існуе з поўначы да ранішняга спеву пеўняў. Гэта адлюстравана і ў рэгіянальных народных казках, прымхах, загаворах.

З трэціх пеўняў пачынаўся так званы ў народзе «чысты час», а летам - і светлы час - пачатак ранішняй зары. У такую пару самыя руплівыя гаспадары пачыналі сваю працоўную дзейнасць. Казалі: «Першыя пеўні - поўнач, трэція - пярэдсвет, пара ўставаць».

Іншы погляд на пачатак сутак мелі набожныя людзі, што трымаліся хрысціянскіх традыцый: суткі ў царкоўным набажэнстве пачынаюцца з 18 гадзін. З такога часу ў цэрквах праводзяцца перадсвяточныя службы і мерапрыемствы.

Прынята лічыць, што суткі (24 гадзіны) дзеляцца на чатыры роўныя часткі: раніцу, дзень, вечар і ноч. У культуралагічным сэнсе нашы продкі лічылі, што кожная з гэтых частак мае не толькі светавое адрозненне, але і энергетычнае. А знахары, шаптуны, лекары-траўнікі (ды і многія іншыя вяскоўцы) сцвярджалі, што кожная часіна сутак не раўназначная - кожная з іх валодае сваёй энергіяй, аўрай, магічнай сілай.

Лічылася, што самае вялікае накапленне адмоўнай энергетыкі сканцэнтравана апоўначы - у той час дзеецца разгул нячыстай сілы, якая супрацьстаіць духоўнаму свету чалавека. І, як адзначалася, гэты перыяд - да трэціх пеўняў. Апоўначы (у 12 гадзін ночы) гадалі на вадзе, на свечках, на люстэрках. У купальскую ноч ў поўнач шукалі папараць-кветку, праходзілі або скакалі цераз жар кастра, каб ачысціцца. Царква ж усе гэтыя вераванні і рытуалы спрадвек адвяргала і менавіта ў поўнач на Вялікдзень праводзіць хрэсны ход.

З набліжэннем дня (ад трэціх пеўняў) пачынае накаплівацца і ўзрастае магічная сіла. Яе апагей - усход сонца і працяг - да паўдня, таму ўсе шэпты і замовы маюць уплывовую сілу асабліва ў такі час. Гаючую сілу маюць і вада, узятая з крыніцы, і ранішняя раса, і зёлкі (збор вёўся, як толькі высахне раса).

Кожны: і стары, і малады (і многія дзеці), устаючы ранкам, чыталі малітву - «Ранішнюю» ці «Багародзіца, Дзева, радуйся».

Лічылася, што падвоеную сілу ў ранішні час маюць словы блаславення пры зборы ў дарогу, у вясельны дзень, пры пачатку нейкіх сельгасработ. І жадалі: «Дай, Божа, у добры час!», «З Богам!», «Благаславі, Госпадзі, у добрую хвіліну!»

Нашы продкі былі людзьмі набожнымі, і таму ў іх асяродку духоўная культура была на высокім узроўні. Святы святкаваліся, а прысвяткі шанаваліся. Пакуль ішла служба ў храме, не весяліліся, не спявалі, прытрымліваліся правіла: не можна крычаць, лаяцца, дзецям не дазвалялі гуляць у рухомыя гульні з крыкамі. Калі трэба было заканчваць якія-небудзь справы, то прыступаць да іх можна было толькі пасля паўдня. Затое ў будзённыя дні ранак лічыўся самым прадуктыўным часам ва ўсіх працоўных працэсах і ва ўсіх сферах дзейнасці: ці то звязаных з будоўляй, ці з полем, агародам, ці з жывёлай і пчоламі. А вось абрады: вяселле, радзіны, хрысціны, уваходзіны ў хату, зажынкі і дажынкі - пачыналі з паўдня.

Раніцай, з 6 да 12 гадзін, свае цалебныя сеансы праводзілі і народныя лекары, а час прыёму назначаўся ў залежнасці ад хваробы.

Пра пасляабедзенны час народных звестак маецца мала. З рытуальна-абрадавых кантэкстаў вынікае, што ў гэты час не рэкамендавалася рабіць ніякіх пачынанняў. Да заходу сонца імкнуліся закончыць усе працоўныя працэсы. Нават нябожчыка павінны былі хаваць да заходу сонца. А вось для замоў перадвячэрні час быў спрыяльным.

Як адмервалі час (колькасць дзён, тыдняў, месяцаў) нашы старажытныя продкі, напрыклад, у эпоху паганскай веры, нам малавядома. Каляндар, па якому жылі нашы продкі з X стагоддзя, ды і мы зараз жывем, дзейнічае з часу ўвядзення хрысціянства ў Старажытнай (Кіеўскай) Русі, дзе сістэма вымярэння каляндарнага часу адлічваецца ад нараджэння Хрыстова. У хрысціянскі каляндар перайшлі і назвы месяцаў, дзе напрыклад, «январь» - у гонар бога Януса, «июль» - у гонар Юлія Цэзара; новы год па даўняму злічэнню пачынаўся з першага сакавіка, а таму восьмы месяц - актава, «октябрь», дзесяты - дека, дэцэ, «декабрь» і г.д. У Расіі гэтыя назвы месяцаў існуюць і зараз. У іншых славянскіх народаў назвы перайменаваліся па сезонных прыкметах: студзёны, люты, месяц руху соку ў дрэвах, кветкі, ліпавая квецень, жніво і г.д. Нашы продкі-палешукі гэтымі назвамі месяцаў ніколі не карысталіся, а па-царкоўнаму: паколькі мясцовы люд быў неадукаваны, то вымярэнне часу і каляндарных даты, звязаныя са святамі, і апавяшчэнне падзей успрымаў праз царкву ад святароў, якія карысталіся царкоўнаславянскай і рускай мовамі, у тым ліку і рускім месяцасловам. Гэта тэндэнцыя (русізм) пануе і ў нашы дні.

Мера сямідзённага тыдня таксама звязана з жыццём Ісуса Хрыста. Менавіта той дзень, калі ён пасля ўкрыжавання і смерці ўваскрос, назвалі «васкрасеннем» і зрабілі яго галоўным днём тыдня, у які царква забараніла людзям працаваць; у народнай традыцыі славяне назвалі гэты дзень не для дзела «нядзеляй».

Ад нядзелі вядзецца адлік дзён тыдня: першы па нядзелі - панядзелак, утарак - аўторак, трэцейнік, сярэдні - серада, чацвёрты - чацвер, пяты - пятніца, а назва суботы запазычана ад яўрэйскага «саббат», што азначае спакой і адпачынак.

У нашых продкаў кожны дзень тыдня меў свае характэрныя рысы, суаднесеныя з жыццёвымі клопатамі, справамі і паводзінамі, і нёс на сабе пэўную зместавую нагрузку.

Панядзелак

У народзе яго называюць «цяжкім», відаць, таму, што пасля дня адпачынку цяжка брацца за справу, ну а калі пасля нейкага вяселля, дык зразумела, што бывае цяжкім. Большасць людзей успрымае гэты дзень як нешчаслівы, няўдачны. Лічыцца, што ніякай справы ў гэты дзень распачынаць не варта: ні будаўніцтва дома ці хлява, ні сяўбы ці ўборкі ў полі, ні пасадкі дрэваў, ні, крый Божа, уваходзін у новы дом (а калі ж давядзецца якую-небудзь справу з вышэй указаных і пачынаць, то трэба наперад сябе кінуць грошай). Дарэчы, у гэты дзень, як і ў свята нельга аддаваць або пазычаць каму-небудзь грошы, але атрымаць грошы ў панядзелак - да шчасця.

Не рэкамендавалася ў гэты дзень распачынаць лячэнне ў дактароў і знахараў. Ніколі ніхто ў панядзелак не выпраўляўся ў дальнюю дарогу ці нават у блізкую па важных справах. Строга забаранялася ў панядзелак купаць малое дзіця, бо будзе хварэць. Не садзілі капусту - бо не завяжуцца качаны. Нават курыцу ў такі дзень не рэкамендавалася насаджваць на яйкі - шмат будзе заморкаў.

Былі прыкметы і дадатнага характару: гэты дзень станоўчы для пасеву гарбузоў і агуркоў, а вечар - для квашання капусты.

На большай частцы Беларусі Радаўніцу святкуюць ў аўторак другога паслявелікоднага тыдня; на Лунінеччыне ж дзень называюць не Радаўніца, а Провады (провады душ продкаў) і адзначаюць на дзень раней - у панядзелак (у Лахве і Рэдзігераўскім і Перуноўскім рэгіёнах - у чацвер велікоднага тыдня).

Лічылася: нешчаслівы той чалавек, які нарадзіўся ў панядзелак.

Аўторак

З вядомых народных рэкамендацый і забарон абрадавай і гаспадарчай практыкі, а таксама з павер`яў вынікае, што ў працівагу панядзелку, аўторак з`яўляецца шчаслівым і спрыяльным днём для распачынання ўсіх важных спраў у сям`і і гаспадарцы.

У такі дзень распачыналі будаўніцтва хаты ці хлява, рабілі першы выхад ў поле ў час сяўбы, жніва, уборкі, заклада саду; у аўторак адпраўляліся ў далёкі шлях, вырашалі адказныя справы. У гэты дзень насаджвалі курэй на яйкі, квасілі капусту. У аўторак (але часцей у чацвер) ішлі ў сваты - заручаная ў аўторак пара, лічыцца, будзе жыць доўга і дружна. Рэкамендавалася маладым мамам аднімаць дзіця ад грудзей.

Народжаныя ў аўторак людзі жывуць доўга і шчасліва.

Серада

Серада лічыцца нешчаслівым днём. Посны дзень: вернікі посцяць з прычыны арышту Ісуса Хрыста. Таму ў сераду не дазвалялася праводзіць ніякіх весялосцяў.

Серады на велікодным і траецкім тыднях называюцца Градавымі. Нашы продкі ўшаноўвалі гэтыя дні, каб засцерагчы пасевы ад граду.

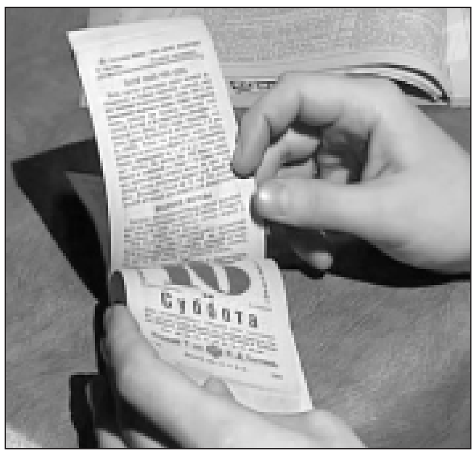
У сувязі з тым, што дзень лічыцца нешчаслівым, нельга адпраўляцца ў далёкі шлях, купаць дзяцей, не дазвалялася нічога садзіць і сеяць у полі і агародзе. А вось травы, сабраныя ў сераду, маюць большую лекавую сілу, чым сабраныя ў іншыя дні тыдня.

Чацвер

Як і аўторак - шчаслівы дзень, спрыяльны ва ўсіх пачынаннях і справах: у полі, у гаспадарцы, у быце, у дарозе. Удалы дзень для выпякання каравая на вяселлі.

Чацвер - спрыяльны дзень для збору лекавых зёлак, для шэптаў і замоў.

У процівагу таму, што чацвер лічыўся днём з дадатнай энергетыкай, саліць сала не рэкамендавалася, бо зачарвівее.



Пятніца

Посны дзень. Да посту вернікаў у пятніцу існуюць больш жорсткія патрабаванні, чым у сераду, бо гэта больш жалобны дзень - у пятніцу быў укрыжаваны Ісус Хрыстос.

З пятніцкім днём цесна звязаны культ асобы святой Параскевы Пятніцы - жаночай заступніцы. Жанчыны шанавалі гэты дзень: не ткалі кросны, не пралі нітак, не мылі бялізну, але прыбіраліся, мыліся ў лазнях. А вось малых дзетак купаць забаранялася.

У пятніцу не аралі поле - грэх. Не распачыналі ніякай важнай работы, дальняга шляху.

Забаранялася гучна весяліцца. Казалі: «Хто ў пятніцу вельмі вясёлы, той у нядзелю адплача». У памінальныя дні вялося ўшанаванне памерлых пятніцкімі вечарамі - Дзяды, суботнікі ранкамі - працяг «дзядоў» (больш называюць - «бабы»).

Субота

Субота у нашых продкаў - самы загружаны рабочы дзень: дзень падрыхтоўкі да нядзельнага дня. Ранкам працавалі на гаспадарчых работах, а пасля абеду прыбіралі ў хаце, на двары. Перад святамі пяклі булкі, перад Вялікаднём фарбавалі яйкі.

Спрыяльнымі з`яўляюцца зборы ў далёкую дарогу, але не рэкамендавалася распачынаць будаўніцтва хат, гаспадарчых пабудоў, печаў.

У суботу забаранялася ладзіць вяселллі і вянчацца, і наадварот - гэта дзень хрышчэння дзяцей. Лічылася, што хрышчаныя ў суботу пражывуць доўгі і шчаслівы век.

Нядзеля

Апошні, заключны дзень тыдня - нерабочы, светлы, калі ўшаноўваецца ўваскрошанне Ісуса Хрыста. Нядзеля ў нашых продкаў была як свята: зранку праводзілі час у цэрквах, маліліся, а пасля абеду адпачывалі ці ладзілі розныя забавы.

У няпосныя дні - дзень пачатку вяселляў, заключэння шлюбу, вянчанняў (другі дзень вяселля гулялі ў панядзелак).

Праца ў нядзелю лічылася грахом. Забаранялася ўсялякая гаспадарчая праца.

Першы раз выносілі на прагулку нованароджанае дзіця менавіта ў нядзелю.

Людзі, народжаныя ў нядзелю, - таленавітыя, здольныя да навукі і ў большасці вясёлыя па характары.

Цяпер у СМІ можна ўбачыць гараскопы ці звесткі пра неспрыяльныя дні і нават гадзіны (звязаныя з магнітнымі бурамі і сонечнай актыўнасцю). Нашы продкі нічога гэтага не ведалі. У іх была зусім іншая трактоўка: шчаслівыя і нешчаслівыя дні. Лічылі шчаслівымі, спрыяльнымі цотныя дні (аўторак, чацвер).

Людзі лічылі, што шчасця можна дабіцца, выконваючы ўсе каноны культуралагічнага цыклу, таму і жылі па абрадах і рытуалах у звязцы з малітвамі, павер`ямі, шэптамі і забабонамі, у суладдзі з прыродай. Вялікая спадзева была на Бога. Пры жыццёвых няўдачах і ў горкія моманты казалі: «Так Бог даў», а ў шчаслівыя часы: «Дзякуй Богу!» І кожны дзень ранкам маліліся, прасілі ў Бога здароўя і ўдачы.

Сцяпан Нефідовіч, в.Любань

В стиле «поп»

Я в жизни ничего
не понимаю -
запутана, изменчива, темна,
но рюмку ежедневно наливаю
за то, чтобы продолжилась она.

Игорь Губерман

Человеческий разум ограничен, но абсурд, который он зачастую творит, не имеет границ. Есть люди, которые по телевизору смотрят исключительно новостные программы. Берегут свою психику от заполонившей телевизионный эфир «попсы» и «чернухи». Но в последнее время уже и новости захватила эта эпидемия.

В советские времена наша пропаганда имела две отправные точки, вокруг которых активно работала идеологическая машина: «Америка летит в пропасть» и «Наша задача - догнать и перегнать Америку». В отдельности они ещё имеют какой-то смысл, но стоящие рядом представляют собой полный абсурд. Строя периферийный вульгарный капитализм под видом «рыночного социализма», мы во многих своих бедах по-прежнему виним «гнилой Запад». При этом старательно копируя все его «родимые пятна» и скупая технологии прошлого века под видом экономической модернизации. Даже пришли к убеждению, что и свободы у нас гораздо больше, чем на том же хвалёном Западе: там не кури, не сори, не пей алкоголь без меры, не паркуйся, где не положено, не оскорбляй, не делай двусмысленных предложений женщине… Не жизнь, а тюрьма какаято. Для нашего человека сие не приемлемо. А ярчайшие примеры для подражания - наши и российские поп-звёзды.

По мнению выдающегося польского режиссёра Кшиштофа Занусси, «если человек позволяет делать из себя дурака, позволяет пропаганде или глупой рекламе себя обмануть, то он - не настоящий гражданин. И это даже не проблема СМИ, это проблема тех людей, которые поддаются поверхностной либо фальшивой информации. Доступ к правде всегда можно найти. Мы сами отвечаем за то, что слушаем и во что верим». И если большая часть молодёжи не переваривает белорусские телеканалы, инстинктивно чураясь фальши и лицемерия, то это ещё ничего не значит. Повальное увлечение третьесортными западными комедийными сериалами отнюдь не спасает ситуацию. Разница лишь в том, что на Западе поп-культура считается всего лишь видом развлечения, у нас же она стала средством воспитания и образом жизни. К чему это приводит?

Многие дети не скрывают своего презрения к родителям за то, что те не могут обеспечить им желанный уровень жизни в наше время гламура и безмерного потребления. Такая болезнь гораздо опаснее гриппа, даже птичьего и свиного. Люди не способны сочувствовать, а только - развлекаться. Как сатирический герой Маяковского: «Сделайте мне красиво!». С другой стороны, нас уверяют, что белорусы по своей природе не стремятся к богатству (оптимальный вариант: «чарка плюс шкварка»). Но так ли это? С новой силой распространяется социал-дарвинизм - идейное течение столетней давности. Его принцип состоит в борьбе за существование и естественном отборе как определяющих факторах поведения человека в обществе. Кстати, это учение популярно среди и расистов, и реформаторов, и либералов. Создаётся полное ощущение, что история для нас движется не по спирали, а по кругу. В мире давно поняли, что социал-дарвинизм несостоятелен. Современное разделение труда требует скрупулёзной и сложной работы над тем, чтобы ни одна составляющая часть человеческого общества не чувствовала себя униженной и оскорблённой. Но нам всегда хочется всего и сразу, как учат наши сказки. Поэтому так и получается: всё не для всех, а только для избранных. Как в дремучих дебрях поп-культуры.

Виктор Филатов, «ГЛ»

Луковая шелуха в медицине

Шелуха лука довольно широко используется в народной медицине. Врачи используют этот природный антиоксидант как противоаллергенное средство и прописывают при болезнях сердца, при воспалительных процессах и ослабленном иммунитете.

Для приготовления лекарства шелуху следует мелко измельчить, для приготовления лечебного масла и мази - растереть в порошок и смешать в пропорции: для масла 2:3, для мази 1:3.

Атеросклероз. 2 столовые ложки измельчённой луковой шелухи залить 100 мл водки. Настоять одну неделю в тёмном месте при комнатной температуре, процедить. В 1 столовую ложку нерафинированного подсолнечного масла накапать 20 капель настойки. Принимать 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 2 недель. Перерыв 10 дней. Курс повторить.

Простудный и аллергический насморк. В кипящую воду (1-1,5 л) засыпать 4 столовые ложки измельчённой шелухи. Устроить больному ингаляцию над паром в течение 3-5 минут. Повторить.

Варикоз. 2 столовые ложки шелухи залить полстаканом водки. Настоять одну неделю в тёмном месте при комнатной температуре. Процедить. Принимать внутрь по 20 капель 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс 10 дней.



Геморрой. Готовим ванночку. 4 столовые ложки шелухи залить 2 л молока. Довести до кипения и варить 10 минут на медленном огне. Немного остудить при комнатной температуре, процедить. Налить отвар в неглубокий тазик, сесть в него и принимать ванночку 10 минут. Курс несколько процедур. Это старинный народный рецепт.

Сухой кашель. Отвар: 2 столовые ложки шелухи залить 2 стаканами воды. Довести до кипения и варить на медленном огне. Остудить при комнатной температуре, процедить. Пить тёплый отвар по четверти стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Перхоть. Порошок в растительном масле наносится как маска на 20 минут, затем смывается тёплой водой с шампунем. Делать несколько раз до излечения.

Несколько рекомендаций. Варите суп, используя лук в шелухе - суп будет полезнее. При заварке зелёного или чёрного чая добавляйте щепотку луковой шелухи. Чтобы никогда не было, мойте голову отваром луковой шелухи. Гипертоники, пейте чай из луковой шелухи, это способствует снижению артериального давления! Сердечники, пейте отвар луковой шелухи - он способствует выведению из организма излишков натрия и хлора.

Виктор Чепуштанов, т. 6-16-91

Гімназія = gymnos = голы

"Тлумачальны слоўнік літаратурнай беларускай мовы" сведчыць: "Гімназія - агульнаадукацыйная навучальная ўстанова".

"Слоўнік іншамоўных слоў" А.М.Булыкі вучыць нас, што "гімназія (ад грэчаскага слова gymnasion) - агульнаадукацыйная сярэдняя навучальная ўстанова, звычайна гуманітарна-філалагічнага кірунку". У двухтомніку падаецца і сэнс слова "гімнасій" (грэч. gymnasion) - навучальна-выхаваўчая ўстанова для юнакоў у Старажытнай Грэцыі, дзе вывучалі палітыку, філасофію, літаратуру і адначасова (?!) займаліся гімнастыкай.

Бярэм трэці даведнік - "Античный мир в терминах, именах и названиях" А.Лісовага і К.А.Равякі і перакладаем: "Гімнасій (ад грэч. gymnos - голы, аголены) - архітэктурна аформленая пляцоўка для гімнастычных практыкаванняў з лазнямі, порцікамі і другімі памяшканнямі для адпачынку і духоўных зносінаў. Наведвалі гімнасіі з 18 гадоў…"

Як бачым, А.Булыка ў сваім вызначэнні недакладны, бо адначасова займацца палітыкай ці філасофіяй і гімнастыкай немагчыма. А мы пераходзім да чацвёртага выдання - "Друзьям русского слова" Зоі Люстравай, Льва Скварцова і Віктара Дзерагіна. Цытата: "Само грэчаскае найменне "гімнастыка" ідзе ад слова gymnos, што значыць "голы", "аголены". Справа ў тым, што гімнастычныя практыкаванні было прынята выконваць без адзення. Дзеяслоў gymnazo вельмі рана ў грэчаскай мове атрымаў значэнне "практыкуюся, трэніруюся". Адсюль пайшло найменне грэчаскіх школ - гімназій. Відаць, спачатку гімназіі прызначаліся для заняткаў гімнастыкай і толькі пазней ў іх пачалі вучыць рыторыцы, філасофіі і іншым навукам".

Дарэчы, у старажытных грэкаў-алімпійцаў гімнастыка ўключала ў сябе пяць "гатункаў" практыкаванняў і спаборніцтваў: барацьбу, бег, скачкі, кіданне дыска і кап'я. Як вядома, цяпер у свеце існуе шмат сістэм гімнастыкі. Найбольш вядомыя шведская і сокальская (чэшская). Ёсць яшчэ спартыўная, мастацкая, цыркавая і іншыя гімнастыкі. Зусім нядаўна у свеце гаварылі аб школе беларускай спартыўнай гімнастыкі. Прывяду толькі два вядомыя прозвішчы: Корбут і Шчэрба.

Для даведкі: самая першая гімназія на Беларусі з'явілася ў сярэднявеччы ў Слуцку, будынак той установы існуе дасюль. Маецца гімназія і на Лунінеччыне - у Мікашэвічах.

P.S. Як заўважылі чытачы, у загалоўку я замест слова "gymnasion" паставіў "gymnos", але гэта таму, што пачаў танцаваць …ад грубкі!

Міхась Маліноўскі, правадзейны сябар Геаграфічнага таварыства

Боремся со стрессом

Кто из нас не испытывал стресс? Ощущения у каждого бывают разные. Это и раздражение, и учащение сердцебиения, пульса. Организму необходимо выплеснуть накопившийся «заряд». И чтобы энергия не стала разрушительной, нужно вовремя взять себя в руки, расслабиться, разрядиться.

Побалуйте себя чашкой чая. Чай может как взбодрить, так и успокоить нервы. Зелёный чай снимает напряжение, чай мате - тонизирует, а имбирный чай называют «эликсиром любви».

Скушайте банан или шоколадку. Вещества, содержащиеся в них, способствуют выработке серотонина - гормона радости, они повышают настроение и вызывают чувство благополучия и спокойствия.

После работы посидите со своей второй половинкой в ресторане или устройте ужин при свечах у себя дома. Приятный разговор за красиво накрытым столом, вкусная еда и бокал вина помогут поднять настроение и забыть о мелких неприятностях.

Если от нервного напряжения вы чувствуете себя зажато, попробуйте разминать пальцами мягкий резиновый шарик - это расслабит мышцы.

Сделайте для себя что-то приятное. Например, купите букет любимых цветов, и настроение обязательно повысится.

Безотказный способ избавления от стресса - ароматерапия. Создайте вокруг себя ароматный рай: несколько капель лаванды, ромашки или валерианы действуют успокаивающе. Анис, апельсин и базилик стабилизируют настроение, устраняют депрессию, печаль и тревогу. Легкий аромат вербены избавит от головной боли и чувства тошноты. Ароматами цветочных, тёплых древесных и ярких цитрусовых масел можно наслаждаться и в ванне. Добавьте несколько капель ароматного масла в воду и наслаждайтесь чудодейственными силами природы!

Постарайтесь немного отдохнуть и расслабиться: закройте глаза и представьте себя в лесу или на берегу моря. Вспомните о чем-нибудь особенно приятном.

Головная боль в результате стресса? Помассируйте кожу головы, как при мытье волос. Прядь за прядью пропустите между пальцами и медленно тяните волосы вверх.

Хорошей разрядкой для организма могут стать слёзы. Учёные доказали, что в них содержатся пептиды - вещества, повышающие устойчивость организма к стрессу. От стресса помогают и беседы. Люди, которые регулярно болтают и сплетничают, более уравновешенные, чем те, кто всё держит в себе.

Лондонские учёные установили, что снять накопившийся стресс помогает письмо: напишите всё, что с вами произошло, и станет легче.

Психологи же советуют обставить свой дом собственными фотографиями. Выберите не менее 15 своих самых любимых фото, на которых вы счастливы и беззаботны. Считается, что это позволит успокоиться и почувствовать себя раскрепощённее.

Подготовила Галина Самуйлик, «ГЛ»

Не ищем...

✓Урок русского языка в грузинской школе. Учитель говорит: «Дети, запомните: слова сол, фасол, вермишел пишутся с мягким знаком, а слова вилька, булька, тарелька - без мягкого знака. Дети, запомните, потому что понять это невозможно!»

✓Как говорит супруга: всё-таки каблуки - вещь необыкновенная! Надела - шикарная женщина... Сняла - счастливый человек!

✓Мужчина ревнует ту, которая сейчас с ним рядом. Женщина ревнует того, кто с ней сейчас, того, кто с ней был когда-то, того, кто с ней мог бы быть в прошлом, того, на кого она имеет планы, и даже того, кого она сама отвергла..

✓Вчера шеф послал нас сбивать сосульки. Одна сосулька упала на его машину. Хоть он предусмотрительно и припарковал её в 70 метрах от здания.

✓Вещи, которые нам жалко выбросить, - хлам. То, что не хватило духу выбросить родителям, - винтаж. То, что пожалели выбросить дедушка с бабушкой, - антиквариат.

✓Самый лучший праздник - это день рождения в детстве. Ты не заботишься о накрытии стола, а тебе все дарят подарки. И никто из друзей не говорит потом, что водки было мало. И посуду после гулянки мыть не надо.

✓Иногда легче понять и простить, чем вычеркнуть и забыть. Но мы лёгких путей не ищем... Вычёркиваем и забываем...

✓Счастье - это когда родные и близкие тебе люди здоровы! Остальное отремонтируем, выбросим, купим, забудем...

✓Иногда полезно молчать, чтобы тебя услышали. И исчезнуть, чтобы тебя заметили...

✓Когда в человека кидаешь грязью, помни, что до него она может не долететь, а на твоих руках останется...

✓Когда ты поднимаешься, друзья узнают, кто ты. Когда ты падаешь, ты узнаёшь, кто твои друзья.

✓Пришло то время, когда время уже ушло...

Параллельная парковка

☺ ☺ ☹

- Твоё сердце бьётся так быстро. Ты хочешь сказать мне что-то важное?

- Доктор, прекратите смеяться над тахикардией!

☺ ☺ ☹

- Чем Саудовская Аравия отличается от России?

- Шейх имеет гарем и делится нефтяными деньгами с народом, а царь имеет народ и делится нефтяными деньгами с гаремом.

☺ ☺ ☹

День рожденья в середине января - хуже не придумаешь: денег после праздников уже нет, а гости, после тех же праздников, по инерции жрут и пьют в два горла...

☺ ☺ ☹

Есть такие люди, к которым хочется подойти, взглянуть в глаза, обнять за плечи и ласково спросить: «Как же ты живёшь, без мозгов-то?»

☺ ☺ ☹

В любом доме у женщины всегда есть своя отдельная комната, и там она веселится вовсю: хочет - борщ варит, хочет - посуду моет...

☺ ☺ ☹

Чемпионат мира по дартсу был прерван внезапно открывшейся дверью.

☺ ☺ ☹

Я не реагирую на обиды - только нецензурно улыбаюсь в ответ.

☺ ☺ ☹

Жизнь удалась - это когда в пятницу вечером выходишь из дома поужинать и на всякий случай берёшь загранпаспорт.

☺ ☺ ☹

Лучший способ заставить мужчину что-то сделать - это сказать, что в его возрасте такое уже не по силам.

☺ ☺ ☹

Маша Распутина, зевая, вывернулась наизнанку.

☺ ☺ ☹

Если в «Оке» пристегнуть ремень безопасности, то получится рюкзак.

☺ ☺ ☹

Девушка до диеты: параметры 91-63-95. После диеты: параметры 85-63-95.

☺ ☺ ☹

- О, где же тот мужчина, который полюбит меня такой, какая я есть, какой бы я ни была...

- Вот он я, я люблю тебя!

- О, нет, ты некрасивый.

☺ ☺ ☹

Дорожный инспектор поседел, когда Стивен Кинг начал объяснять, почему превысил скорость.

☺ ☺ ☹

Параллельная парковка - это когда ты запарковался и тебе совершенно параллельно, куда встанут остальные.

☺ ☺ ☹

Порядочный женатый мужчина, обязан при расставании с девушкой, с которой провёл ночь любви, не только попросить номер телефона, но и поинтересоваться, как её зовут.

☺ ☺ ☹

Вы настоящий интеллигент, если на вопрос «Где-где?» сможете ответить непредсказуемо.

☺ ☺ ☹

Настоящий джентльмен всегда вытрет о половик ноги, прежде чем стучать ими в дверь.

☺ ☺ ☹

Интеллигентный человек, чтобы сделать людям приятное, делится с ними горестями, а не радостями.

☺ ☺ ☹

Джентльмен никогда не бросает любимую женщину. Он оставляет её желать лучшего...

☺ ☺ ☹

Должен ли джентльмен класть ногу на ногу, если одна нога не его?

☺ ☺ ☹

- А как будет правильно: поехать отдыхать «на Украину» или «в Украину»?

- Правильно будет - в Швейцарию.

☺ ☺ ☹

Я не чай пью, я бутерброжу!

☺ ☺ ☹

Обитатели моря на монетах

В просторах Тихого океана затерялись коралловые острова, на которых расположено небольшое государство Тувалу. Здесь уже давно находятся в обращении монеты, увековечившие рыб, моллюсков и других морских животных.

Так, на 50 центах запечатлён осьминог. Отряд головоногих моллюсков, который он представляет, насчитывает около двухсот видов. Всех их отличает от остальных моллюсков наличие восьми щупалец. Издавна об осьминогах распространяются жуткие истории: и кровожадны они, и коварны. На самом же деле осьминог - отнюдь не агрессивное существо. При встрече с аквалангистом он, как правило, предпочитает скрыться. И ещё: не каждый знает, что осьминог имеет три сердца, а кровь у него голубого цвета.

А теперь перенесёмся в Исландию. Главным занятием жителей острова является добыча даров моря, среди которых особое место занимает кальмар. Его мясо по вкусовым качествам и питательности превосходит куриное. Кальмар имеет торпедообразное тело и движется, с силой выбрасывая струю воды, развивая скорость более 50 км/ч, а спасаясь от врагов, выскакивает из воды и, как утверждают специалисты, пролетает по воздуху до 60 метров. Кальмар попал на выпущенный в 1981 году десятицентовик Исландии.

На монете в 1 цент Багамским островов - пятилучевая морская звезда. Эти иглокожие, такие безвредные на вид, на самом деле являются прожорливыми хищниками. В последнее время наблюдается усиливающееся наступление морских звёзд на рифообразующие кораллы.

Крабов можно увидеть на металлических деньгах островов



Токелау, Республики Вануату, Тувалу, Сейшельских островов. Живут крабы на морском дне, но не ниже 400 метров от поверхности воды. А некоторые из них вообще облюбовали сушу: взбираются на пальмы, срезают клешнями кокос и поедают.

К ракообразным относятся и омары. Своеобразным памятником им стала 20- лировая монета Республики Сан-Марино, выпущенная в 1974 году.

Лангуст изображен на монете в 5 филсов Йемена, креветка - на металлических деньгах Каймановых островов, Исландии...

Есть и монеты, знакомящие с раковинами морских моллюсков: тридакна на 1-центовике Тувалу, стрембус на долларе Багамских островов, отчеканенном в 1966 году. А знаменитая раковина каури многие века в разных концах земли служила в качестве денег. Вот почему каури попала на монету Гвинеи.

Аристарх Малащицкий

РЫЖИК

На пятом этаже большого дома
Жил кот по кличке Рыжик, и окно
Его во двор смотрело на знакомый
Пейзаж - как будто яркое пятно.
Качели цвета спелого банана,
И карусель, как радуга-дуга.
Цветы ромашки расцветали рано,
И солнца свет, как сладкая нуга.
Любимым местом белый подоконник
Для Рыжика
в квартире душной был.
На нём хозяйкин рос цветок
лимонник,
С котом он вместе тихо, мирно жил.
На улицу хозяйка не пускала.
«Там пыль и грязь», - твердила всё она
И Рыжика всё время проверяла,
Вязать садилась рядом у окна.
Пришла весна - и дворик оживился,
Коты на солнце греются вполне.
На тот карниз воробышек
спустился,
И Рыжик замер статуей в окне.
Воробышек прекрасен был и ловок.
Он Рыжика дразнил своей игрой.
Он хитрым был и с помощью уловок
И не таких разыгрывал порой.
А Рыжику хотелось прикоснуться
К зелёной ветке клёна под окном.
В любой момент домой он мог
вернуться,
Но поскользнулся. Вниз,
как снежный ком,
Летел и думал: «Вот она, свобода».
Под лапами качели всё росли.
Упал он на песок, и вся природа
Большою стала, словно пол-Земли.
Он, испугавшись,
спрятался под лавкой.
Хозяйка, думал он, была права.
Цветок зашевелился, и над травкой
К нему взлетела бабочка одна.
Залюбовавшись, вышел, удивился.
Роса сверкала звёздами вокруг.
«А всё-таки прекрасно, что свалился!»
И подмигнул блестящий в небе круг.
И тут ему хотелось порезвиться,
А ветер в рыжей шерстке всё играл.
Котяра чёрный вышел и делиться
Он территорией своей ни с кем
не стал.
На Рыжика смотрел он исподлобья.
Шипел он страшно, когти выпускал.
И говорил ему: «Тебя сегодня чтоб я
Не видел больше»! Сильно напугал.
Но Рыжик
совладал со страхом быстро
И укусил он чёрного за хвост.
А тот, как мяч,
взлетел на клён со свистом
И уступил он Рыжику свой пост.
Из-под качелей кошки выбегали,
Мурлыкали, встречали храбреца.
А Рыжику теперь не знать печали,
Ведь славу заслужил он молодца.
А вечер прятал солнечные блики.
Все кошки поспешили вниз, в подвал.
Ронял наш Рыжик жалобные крики.
Домой вернуться как, увы, не знал:
И клён не доставал немного окон,
За стёклами которых кот наш жил.
И по трубе не влезть, что звалась
стоком.
На дереве он к дому ближе был.
Хозяйка обнаружила пропажу
Не сразу - была тортом занята.
Она была уверена, что кражу
Свершил злодей,
ведь дверь не заперта.
Случайно посмотрев на двор
сквозь стёкла,
Заметила на дереве комок -
Он рыжим был. Спасла его и окна
Впредь запирала на глухой замок.

Татьяна И., г.Лунинец

ГАЗЕТА па-лунінецкі Издание для досуга

▪**Учредитель, редакция и издатель:** частное предприятие «Информ-прогулка».
▪**Главный редактор, директор:** Андрей Михайлович Вышинский.
▪**Ответственный за выпуск:** Вадим Витальевич Жилко.
▪**Наш адрес:** ул.Фрунзе, 12, ком. 1,2,4,5, 225644, г.Лунинец Брестской области.
▪**Телефоны:** главный редактор: 3-15-08; корреспонденты, бухгалтерия: 3-16-00, 3-45-09; рекламный отдел: 3-45-09, 3-15-08, 8-029-3271852, 8-029-8044415, тел./факс (01647) 3-45-09.

«Газета па-лунінецкі» (Св. о госрегистрации средства массовой информации №630 от 28.08.2009г. Министерства информации РБ, св. о регистрации частного предприятия «Информ-прогулка» №0030802 от 15.10.2007г., лицензия на розничную торговлю №12470/0354378 от 14.11.2007г. по 13.11.2012г.; р/с 3012204710011 в отделении ОАО «Белагропромбанк» в г.Лунинец, ул. Советская, 7, код 150501415. УНП 290852872.
Адрес для писем и сообщений: ул.Фрунзе, 12, 225644, г.Лунинец Брестской области. **E-mail:** progulka@brest.by. **Сайт: www.inform-progulka.by**
Тираж 500. Заказ 2095. Подписано в печать 27.03.2013г. в 14.00.
Объём издания - 1 печатный лист.

Газета зарегистрирована в Министерстве информации Республики Беларусь. Выходит 1 раз в квартал. Отпечатана в КУП «Пинская региональная типография» главного управления идеологической работы Брестского облисполкома, ул.Ленина, 42, 225710, г.Пинск, Брестская обл. Газета отпечатана с оригинал-макетов редакции.